

В здоровой семье- здоровый ребенок верен здоровый



Подготовила: воспитатель
Рудакова Елена Васильевна
МК ДОУ «Ласточка»
п. Новохоперский Воронежской обл.
2015 год



ЖИЗНИ

• Цель:

Создание системы взаимодействия ДООУ по охране

и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

- *Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.*
- *Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей*

Задачи:

- *Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать двигательную активность*
- *Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом безопасном образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.*
- *Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта,
связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.*
- *Помочь родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них мотивации к здоровому образу жизни,
поведенческих навыков здорового образа жизни.*



Наблюдая за родителями мы видим, что они не всегда обладают достаточными знаниями и умениями для занятий

с детьми физическими упражнениями.

Трудности обусловлены следующими **причинами:**



- *незнанием возрастных особенностей детей;*
- *неумением учитывать индивидуальные особенности;*
- *неправильно выбранным стилем общения с ребенком;*
- *недостаточным владением двигательными умениями;*
- *неумением выполнять задания в условиях игровой деятельности.*

Возрастные особенности детей

1. С четырех до шести лет **рост и прибавка в весе становятся неравномерными:**

за три года ребенок становится выше в среднем на 15 см, а его вес увеличивается всего на 5 кг.

2. Особенности детского организма (строение некоторых органов и систем, быстрая утомляемость) **не позволяют им выдерживать высокие нагрузки.**

3. У детей дошкольного возраста происходит **активное формирование опорно-двигательного аппарата.**

Очень важно следить за правильной осанкой ребенка: большинство сколиозов, кифозов

и других нарушений осанки начинаются именно из этого возраста.

4. У ребенка достаточно слабые мышцы и связки, а хрящевая ткань еще не до конца окостенела, возможна деформация стопы, которая приведет к плоскостопию.

Поэтому **профилактике плоскостопия** нужно уделить особое внимание.

5. **Дети быстрее утомляются, но утомляемость эта и проходит быстрее, чем у взрослых.** Поэтому детям в возрасте 5-6 л.

противопоказаны однообразные длительные нагрузки.



Возрастные особенности детей

6. У детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Из-за того, что движения дошкольника беспорядочные и неточные, в работу вовлекаются

лишние группы мышц, возрастает нагрузка на дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

7. В дошкольном возрасте детей *высокий обмен веществ*, по этому важно обеспечить дошкольнику разнообразное, полезное рациональное питание.

Также нужно следить за тем, чтобы ребенок как можно ***больше находился на свежем воздухе.***

8. В дошкольном возрасте ребенку нужна *умеренная физическая нагрузка.*

Главное — выбрать оптимальный уровень нагрузки: ***она не должна быть ни слишком высокой, ни слишком низкой.***



Какой вид спорта подходит моему ребёнку?



Виды спорта, сопряженные с высокими нагрузками, дошкольникам **противопоказаны**

И важно ли учитывать природные наклонности, так называемый **темперамент**, при выборе спортивной секции для ребёнка?





Определить тип темперамента малыша можно по особенностям его поведения, мимики, по скорости реакции и общему уровню активности.

И наша с вами задача — не пытаться переделать темперамент, а развивать положительные качества характера ребёнка, смягчая недостатки, которые начали проявляться в его поведении.

Активный сангвиник:

- Движения и мимика малыша — живые, разнообразные, он эмоционален и впечатлителен. Быстро принимает условия игры, включается в ситуацию и так же быстро "выключается". По его лицу легко определить настроение, отношение к миру. Обладает высокой работоспособностью, может быстро сосредоточиться, играючи овладевает новыми навыками. Темп речи обычно высокий. Ребенок общительный, у него много друзей, он может придумать игру для всех, легко привыкает к новым условиям и требованиям, поэтому, как правило, с удовольствием посещает детский сад.
- **Совет родителям.** Эмоциональные переживания малыша-сангвиника зачастую поверхностны, и он бывает малочувствителен к эмоциям других. Высокая подвижность мешает ему сосредоточиться на конкретном деле, он часто торопится, бывает несобранным. С этим недостатком помогут справиться планирование и постановка конкретных целей, разделение большой задачи на несколько малых, при решении которых требуются усидчивость и сосредоточенность. Если нет новых занятий, ребенку быстро становится скучно. Похвала и активное включение в игру — ключ к успеху маленького сангвиника!
- **Интерес к спорту.** Вид спорта дети-сангвиники могут освоить любой. Но выбор ребенка обычно остается за такими спортивными занятиями, в которых он может ярко проявить свою индивидуальность, личностные качества.
Хороши для сангвиника бег с препятствиями, десятиборье, каратэ и другие виды борьбы, шахматы, командные игры: футбол, хоккей.



Энергичный холерик:

- Как и сангвиник, этот активный ребенок, действует энергично. Движения его резкие и стремительные. Эмоции и переживания — сильные, ярко выраженные, импульсивные. Часто бывает несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Настроение меняется часто! Любит общение, но возможны конфликты со сверстниками. Устойчивость интересов и стремлений — высокая, он с упорством добивается поставленной цели, иногда даже бывает сложно переключить его внимание с одного вида деятельности на другой.
- **Совет родителям.** Учитывайте эмоциональную неуравновешенность и вспыльчивость малыша. Он способен потерять контроль над собой, если его обидеть. В общении с ним недопустимы резкость, несдержанность: они, скорее всего, вызовут негативную ответную реакцию. Каждый его поступок лучше оценивать сразу, и помните, что для ребенка очень важна справедливость оценки. Развивайте его творческие способности, хвалите за самостоятельный поиск решений
- **Интерес к спорту.** Холерик часто бывает азартным болельщиком, любит соревнования, ему нравятся подвижные и командные виды спорта. Участвуя в соревнованиях, он будет одним из самых активных, захочет стать капитаном команды или лидером, но, в то же время, часто может не считаться с другими игроками (возможны проявления злости и зависти). Ему важно быть лучшим из лучших! У холериков есть склонность и к достаточно агрессивным видам спорта, дающим естественный выплеск накопившейся энергии: **боксу, борьбе** и пр. Такие спортивные занятия особенно полезны для них, так как дают психологическую разрядку негативным эмоциям, причем в социально приемлемых формах. Так же хорошо снимают эмоциональное напряжение **занятия плаванием.**



Упорный флегматик:

- Общий уровень активности малыша понижен, он трудно переключается с одной деятельности на другую, медлителен во всем: в движениях, мимике, речи. У него ровные, глубокие и устойчивые чувства и настроения. Флегматики — упорные труженики.
- **Совет родителям.** Учите ребенка свободно выражать эмоции, покажите, как это делать, разговаривайте с ним о чувствах. Будьте внимательны, выслушивайте его. Обязательно подчеркивайте, что есть разные способы решения одной и той же задачи. Важно не торопить его во время выполнения задания, нельзя быстро переключать с одной деятельности на другую.
- **Интерес к спорту.** Ребенку-флегматику близки интеллектуальные виды спорта, где надо тщательно продумать каждый ход, рассчитать точность удара, построить многоходовой алгоритм. Флегматик способен проявлять упрямство и надорваться, не сумев вовремя остановиться. Это может привести к тому, что он оставит спорт. Флегматику можно рекомендовать **бег на длинные дистанции, биатлон, лыжи, конькобежный спорт, поднятие штанги, шахматы, шашки, бильярд.**



Мыслитель-меланхолик:



- Малыш малоактивен: мимика и движения невыразительны, голос тихий. Чувства его — устойчивые и глубокие, но выражены слабее, чем у других детей. Чрезмерно обидчив: незначительный повод может вызвать слезы. Не уверен в себе, робок, избегает трудностей. Любит быть один. Неэнергичен, быстро устает. Легко отвлекается, реакция замедленная, темп психических процессов — медленный.
- **Совет родителям.** Следует учитывать природную ранимость крохи. При постоянном давлении из него может вырасти человек с заниженной самооценкой, вечный неудачник, замкнутый, отчужденный. По отношению к малышу-меланхолику недопустима резкость. Общаясь с ним, взрослым не стоит повышать голос или иронизировать — он может замкнуться в себе. Ему необходимы постоянное поощрение и поддержка всех начинаний, похвала, особенно когда он проявляет решительность и волю.
- **Интерес к спорту.** Меланхолики с интересом наблюдают за ходом крупных соревнований, но сами активным спортом занимаются редко. Из них получаются **отличные яхтсмены** — им хорошо наедине с морем. У меланхоликов есть трезвый расчет и точность — они способны заниматься такими видами спорта, как **спортивная стрельба, прыжки в высоту**. Возможны успехи **в спортивных танцах и фигурном катании**. Танец — возможность научиться свободно выражать чувства. Они хорошо ладят с животными, поэтому успешно занимаются **верховой ездой**. Меланхолики могут начать занятия, но быстро потерять к ним интерес — в основном из-за низкой активности и повышенной утомляемости. Абсолютно **противопоказаны** для детей этого типа темперамента виды спорта, где важна высокая скорость реакции: **теннис, футбол, фехтование и пр**





Занятия физкультурой дома.



Кроме занятий в кружках и секциях можно

заниматься с ребенком дома.

Но при этом нужно соблюдать несколько важных правил.

- Заниматься нужно в хорошо проветренном помещении, оптимальная температура — 20-22°C (не ниже)
- Лучше всего заниматься ежедневно в одно и то же время
- Начинать следует с более легких упражнений, постепенно их усложняя
- Нужно чередовать упражнения для разных групп мышц
- Очень важно не давить на ребенка, не ругать его, если у него что-то не получается
- При плохом самочувствии нужно прекратить занятия, пока не наступит улучшение.



Не нужно ставить цель - воспитать олимпийского чемпиона, просто порадитесь вместе с ребенком его маленьким достижениям, похвалите его и тогда занятия доставят и вам и малышу огромное удовольствие.

